



珍珠蘿蔔

Pearl radish recipe
食譜小冊子

發行人	陳益卿 理事長	出版單位	桃園市中壢區山東社區發展協會
指導	詹皇順 行政主廚	地址	桃園市中壢區山東路1010號
設計編輯	村土良品企業社	電話	03-4981463
出版日期	114年11月29日	輔導單位	桃園市政府

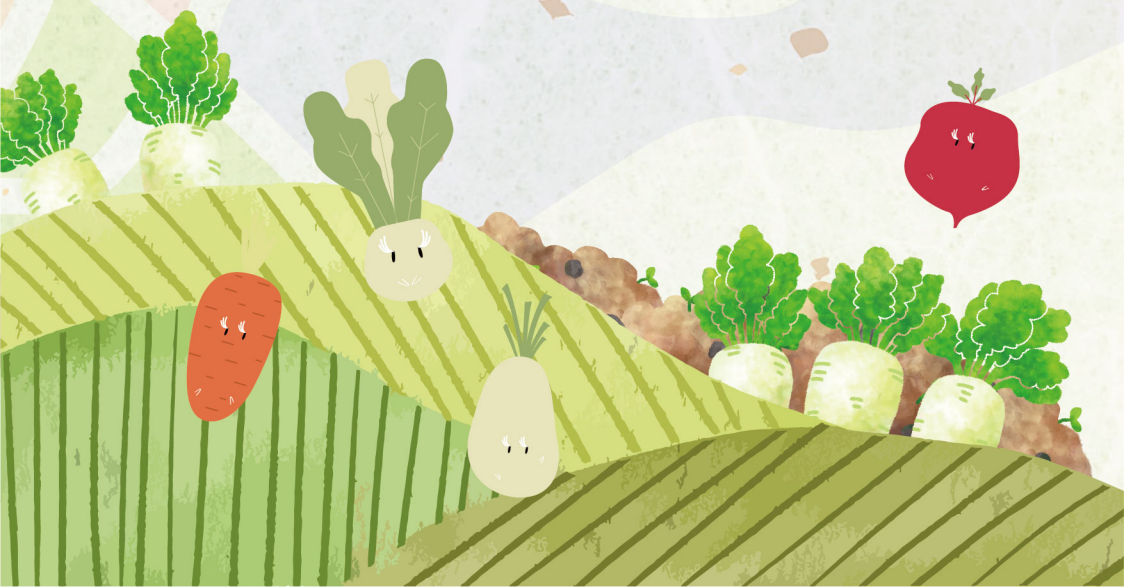


珍珠蘿蔔

Pearl radish recipe

目錄

蘿蔔產業資源地圖	1
前言・農耕 文化 山東里	3
序言・珍珠蘿蔔的餐桌哲學	5
蘿蔔小學堂	7
食農教育珍珠蘿蔔	9
珍珠蘿蔔創意食譜	11





桃園市中壢區

山東鄉村

特色資源地圖



月眉路一段



崇德宮

供奉三官大帝、五穀大帝、觀世音菩薩、暨眾神是大崙庄民眾的信仰中心。



水尾溪 福德祠

超過200年的老土地公廟是月眉與山東里民的信仰中心，長久以來保佑地方平安順利。



山東牧場

飼有超過600頭乳牛，是光泉鮮奶的優良乳品供應牧場之一。



福興商店 永興商店

山東里唯二店齡超過半百的老牌雜貨店，是當地主要的民生用品購買中心。



梁厝古厝

梁姓宗族群聚的聚落又名梁厝，屬難得保存良好的百年建築。



井子厝湧泉

昔日為一口古井，中年湧泉不斷，目前搭建屋頂設置洗衣坑，清澈的天然湧泉，供民眾洗滌使用。



百千層大道

進入山東路，第一個景觀特色就是種植整齊、美觀的白千層矗立兩旁迎賓。



舊瓦窯

曾是有名的磚瓦生產基地，隨著時代變遷目前已轉農用。

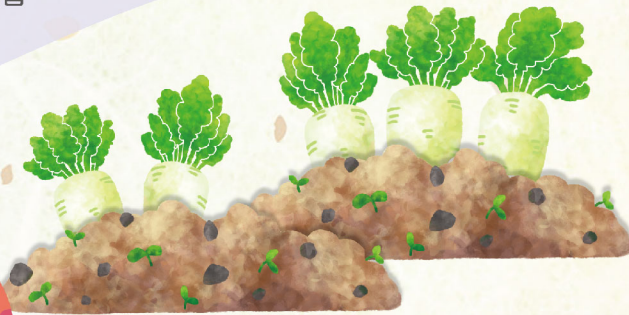
茶寮坡腳

昔日本殖民時期為種植茶葉而搭建的製茶工寮，因上方有一口埤塘而得名。

山坡路 自行車步道



悠遊山東農村景色，直通山李坪高地，環繞半個山東里，涼快而愜意。



珍珠蘿蔔 創意食譜



簡單又好吃!

- 1 蘿蔔絲酥餅
- 2 蘿蔔培根燜飯
- 3 三色蘿蔔湯
- 4 香橙白玉條
- 5 白玉千絲捲
- 6 南瓜菜圃小米粥
- 7 白玉桂圓銀耳露
- 8 白玉黑豆烏雞湯
- 9 白玉青團
- 10 甜菜根蕃茄蘿蔔湯
- 11 蘿蔔絲草包
- 12 蘿蔔櫻鮮筍素餃
- 13 XO櫻花蝦蘿蔔乾
- 14 金玉銀蘿蔔牛肉湯
- 15 柴把蘿蔔四喜湯
- 16 金玉銀蘿蔔牛肉湯
- 17 大根起司燒
- 18 日式白玉茶碗蒸
- 19 芙蓉三絲蘿蔔魚捲
- 20 蘿蔔櫛瓜米紙煎餅
- 21 韓式燒煮衣蘿蔔
- 22 泡菜雞肉蘿蔔麵

育和牧場

育和牧場 & 壠生米產銷班

育和牧場供應極品黑豬肉、高粱香腸遠近馳名。

由壠生米產銷班出產的壠生米曾參加中華民國農會評比並獲獎，是在地的優良米品。

壠生米產銷班

前言 | 農耕 · 文化 · 山東里

桃園市中壢區山東里位於城市近郊，交通便捷卻仍保有純樸農村氣息。這片土地世代以農耕為本，孕育厚實的農業底蘊與文化。身為理事長，我深知農村價值不僅止於糧食供應，更蘊藏著生活智慧、社區凝聚與產業創新的無窮可能。山東里能成為中壢地區重要農業重鎮，仰賴的不只是天賦地利，更是因為我們的居民願意攜手合作，將產銷班、家政班與社區居民整合起來，共同打造農村再生典範。自 105 年起，在桃園市政府農業局及農會單位的輔導下，我們勇於嘗試及突破傳統，成功孕育出北台灣「珍珠蘿蔔」創新產業發展。珍珠蘿蔔體型小巧、品種獨特，其質地細緻綿密，入口帶有淡淡清香，無論是清燉入湯、爽口快炒，或是佐以鹽巴輕醃，皆能展現天然鮮甜。每年十月下旬播種，歷經約四十五天的細心照料，終能收成最純粹滋味。這不僅是一種農產品，更是我們社區居民勤奮與智慧的結晶。從小常聽老人家說：「冬吃蘿蔔，夏吃薑。」這句流傳已久的飲食哲理，提醒我們順應時節與自然和諧共生。珍珠蘿蔔正是這份智慧的延續，它不僅滋養了身體，更撫慰了農忙中的心靈。珍珠蘿蔔清潤爽口，能調和油膩，為辛勤勞動後的居民帶來實在的慰藉。山東社區能夠在全國脫穎而出，榮獲農業部第一屆全國十大綠色照顧典範社區殊榮，絕非偶然。我們從農村生產到加工、從農村再生到社區關懷，彼此之間形成強大網絡。透過農業發展及食農教育政策的落實，我們透過整合力與願景感帶動在地居民就業，同時透過社區照顧與志工服務，我們營造互助共享生活氛圍。因此，在農村產業與食農教育的推廣過程當中，我深刻體會到「農業不只是農業」。它是一種地方文化；一種產業鏈結；更是一種極具美學的生活態度。農村產業的發展，不單是為了提升產值或創造經濟效益，更是為了守護我們生長的這片土地、傳承著古早智慧的延續，並且讓下一代在農村中找到自信與希望。未來，我們將持續深化珍珠蘿蔔品牌價值，結合觀光、餐飲、加工與食農教育推廣，讓更多人認識並喜愛這份來自土地的恩賜。同時，我們也將持續強化社區合作精神，讓山東里不僅是農業重鎮，更是農村創新的領航者。

農村的美，不只是田野風光，更在於人與人之間的信任與合作。身為理事長，我最大的期許，就是讓這份農村力量被更多人看見，並將「農業 × 文化 × 照顧 × 創新」的模式，成為台灣農村永續發展的重要典範。

陳益卿

理
事
長



詹皇順

主廚



現任

三立集團埔心牧場行政主廚

經歷

復興空廚中餐副主廚
南亞技術學院兼任專技助理教授

獲獎

2020慈善盃全國愛心藝術表演大賽甜點金牌
2015桃園廚師交流協會創意菜品金牌

序文 | 珍珠蘿蔔的餐桌哲學

在廚房裡，每一道料理的靈魂，都來自食材。食材有了靈性，料理才有故事。身為一位廚師，我最喜歡的不是那些華麗昂貴的食材，而是來自農村土地上最質樸、最單純的滋味。

珍珠蘿蔔生長於桃園市中壢區山東社區的農田土地，每到冬季，農田裡翠綠蘿蔔葉掀起一片片生機。當清晨露珠還停留在葉脈上時，農人彎下腰，輕輕拔起一顆顆白嫩飽滿的蘿蔔。那一瞬間，泥土的芬芳混著冷冽的空氣，令人忍不住深呼吸。這份新鮮與純粹，正是我作為廚師最想留在餐桌上的禮物。

珍珠蘿蔔的可貴，在於它的「溫潤」。不像某些辛辣的蔬菜需要強烈調味來掩蓋，它本身即帶有淡雅的清甜。入口時的爽脆，隨後轉化為溫潤回甘的滋味。這讓它成為料理的絕佳主角，不論是清淡的素食、濃郁的燉湯，抑或是帶有異國風味的佳餚，都能與之相得益彰。

今年在桃園市政府農業局的輔導下，我有幸參與珍珠蘿蔔食農教育教學課程，為期八週與當地居民的學習交流，讓我再次認識了珍珠蘿蔔的無限可能。課程內容不僅涵蓋了蘿蔔的生長管理與營養價值，更透過創意料理的研發，將珍珠蘿蔔推向嶄新舞台。從港式蘿蔔糕、韓式蘿蔔泡菜，到日式清燉關東煮、傳統中式蘿蔔排骨湯，甚至是將蘿蔔加工製成果乾、醬料與伴手禮等，短短兩個月，產出超過至少二十五道珍珠蘿蔔料理。這讓我深深感受到：蘿蔔，真的不只是蘿蔔。

料理的本質，是讓食材發揮最大價值。珍珠蘿蔔不僅僅是一種農產品，它更是代表著一種文化、一份情感。對農村的孩子來說，一碗蘿蔔湯代表著冬日裡家的溫暖；對廚師而言，它是餐桌上無窮靈感的泉源。它提醒我們，真正動人的味道往往不在於奢華，而在於用心。

在這個快速消費的時代，許多人追求速食與便利，卻逐漸忘記等待的美好。而珍珠蘿蔔正好提醒我們，只有在最冷的季節，它才會積聚最甜美的糖分。這份等待，正是它最動人之處。對廚師來說，這也是最迷人的挑戰，如何在不同的料理場景中，喚醒它沉澱已久的真實風味。

未來，我期待能將珍珠蘿蔔推向更多元化的展出。它不僅可以成為宴席上的主角，也能是家常餐桌的陪伴；可以是高級料理中的驚喜，更能是庶民小吃裡的靈魂。當食農教育地產地銷的理念落實在我們的廚房裡，不只是支持農民，更是支持我們自己的土地以及最美好的味覺記憶。

一顆珍珠蘿蔔，握在手裡的不只是食材，它代表了農人的辛勞、時間的淬鍊，以及大地最真誠的心意。作為廚師，我願意用刀工、火候與創意，讓這份來自土地的單純，化作餐桌上一道道感動人心的料理。願每一顆珍珠蘿蔔，不僅能帶來美味，更能成為凝聚家人、朋友與社區情感間的心靈橋樑。因為料理的真諦，不只是飽腹，而是讓人感受到幸福。

蘿蔔好處多

1. 低熱量
2. 增強免疫力
3. 助消化
4. 止咳化痰
5. 排毒解宿醉
6. 穩定血糖
7. 護肝
8. 降低罹癌風險

挑蘿蔔有撇步



沉重夠清脆



光滑不過裂

皮白帶葉



皮裂

刮除裂縫處後即可享用，美味不變



苦味

食用時出現苦澀味，不影響健康



蓬心

過熱仍可食用，口感打折



腹黑

缺少營養或黑腐病，切面出現黑斑/條，不可食用

蘿蔔這樣吃

上部 磨泥生食

去皮磨成泥會加速酵素散發，比起直接食用更能攝取養分，打汁則可加入適量蜂蜜，能有效舒緩喉嚨不適。

中部 適合燉煮

質地較柔軟清甜，並具有厚度、耐煮，適合用於燉煮料理，例如關東煮或燉湯。

下部 醃漬熱炒

靠近根部的部位較為辛辣，適合做為醃漬泡菜或熱炒食用，更能增添料理風味，是開胃／下酒菜的首選。

蘿蔔大不同

白玉蘿蔔

身形較細小，口感相當細緻、綿密，香氣清淡。



胡蘿蔔

呈橘紅色，形狀圓滑、末端無分岔，和蘿蔔非同種，屬於繖型花科。



白蘿蔔

表面平滑飽滿，菜葉短小挺直，呈乳白色。



櫻桃蘿蔔

體型小、栽種期短，外貌與櫻桃相似，鮮甜多汁，口感細緻。



食農教育

Feast of Food and Farmers

珍珠蘿蔔



活動地點：桃園市中壢區山東路1010號(山東市民活動中心)

活動時間：上午9點至12點

7/22

二

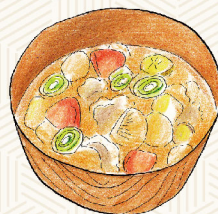
珍珠蘿蔔生長管理議題導讀
珍珠蘿蔔品種介紹
珍珠蘿蔔產業與食育整合議題



7/29

二

養 肝 ▶ 白玉青團
養 心 ▶ 甜菜根蕃茄蘿蔔湯
養脾胃 ▶ 南瓜菜圃小米粥
養 肺 ▶ 白玉桂圓銀耳露
養 腎 ▶ 老菜圃黑豆烏雞湯



8/5

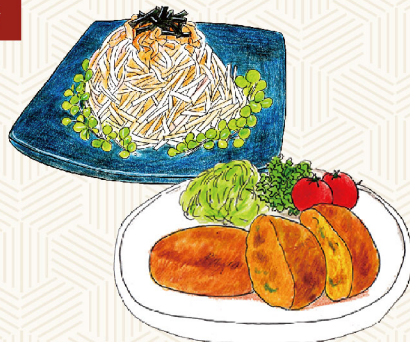
二

蘿蔔港式饗宴：名廚上桌秀

三色蘿蔔湯
白玉千絲卷
蘿蔔培根燜飯

DIY體驗課程

蘿蔔絲酥餅
香橙白玉條



8/12

二

蘿蔔韓式饗宴：名廚上桌秀

泡菜雞肉蘿蔔麵
蘿蔔櫛瓜米紙煎餅
韓式燒蓑衣蘿蔔



食農教育

Feast of Food and Farmers

珍珠蘿蔔



活動地點：桃園市中壢區山東路1010號(山東市民活動中心)

活動時間：上午9點至12點

8/19

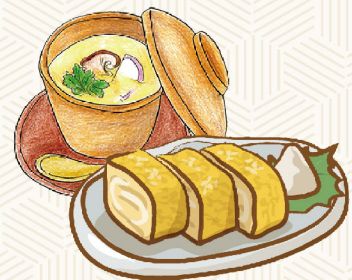
二

蘿蔔日式饗宴：名廚上桌秀

大根起司燒
芙蓉三絲蘿蔔魚卷

DIY體驗課程

日式白玉茶碗蒸

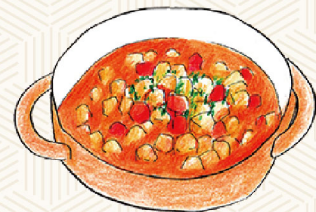


8/26

二

蘿蔔中式饗宴：名廚上桌秀

麻婆蘿蔔佐窩窩頭
金玉銀蘿蔔牛肉湯
柴把蘿蔔四寶湯

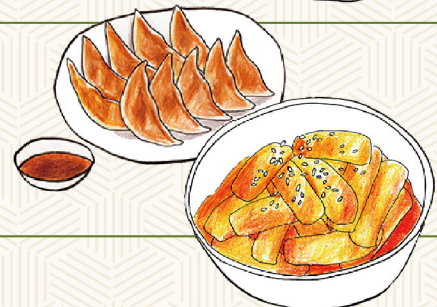


9/2

二

DIY體驗課程

XO櫻花蝦蘿蔔乾
蘿蔔櫻鮮筍素餃



9/16

二

蘿蔔農村巧藝

素人手藝PK賽

蘿蔔農村廚房

素人評比PK賽

創新蘿蔔料理成果發表展示





老菜圃黑豆烏雞湯

食 材

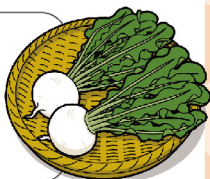
黑豆	50g	紅棗	6顆
烏骨雞	半隻	枸杞	1大匙
乾香菇	5朵	白胡椒粉	少許
薑	25g	鹽巴	少許
白蘿蔔	半條	米酒	1大匙
老蘿蔔乾	1-2片	砂糖	適量

做 法

- 1 烏骨雞洗淨，剝成小塊狀，放入滾水中汆燙，水滾後撈起沖洗調雜質後瀝乾備用。白蘿蔔切成小塊狀，薑切片，老菜脯切成小片狀備用。
- 2 烏骨雞放入湯鍋中，加入白蘿蔔、老菜脯、薑片、鹽、米酒、白胡椒粉、糖、醬油、香菇和水1500c.c.，上蓋以中火煮約30分鐘至蘿蔔變軟。
- 3 加入紅棗續燉約10分鐘，最後再加入枸杞裝飾即完成。

料 理 小 學 堂

黑豆中的膳食纖維能促進腸胃蠕動，預防便秘；豐富的維生素E和花青素則具有抗氧化和抗衰老的作用；而豐富的蛋白質和多種營養素則有助於提高身體免疫力。



白玉青團

食 材

外皮	餡料
鳳片粉	綠豆沙
冷開水	乾蘿蔔絲
細砂糖	紅蔥醬
水麥芽	
沙拉油	
抹茶粉(艾草粉)	



做 法

- 1 外皮材料混和拌勻後搓揉至光滑，再平均分割成20g/個的麵團後搓揉成圓形。
- 2 乾蘿蔔絲泡水發漲後擠乾水分並切碎，再用乾鍋炒香。
- 3 將蘿蔔乾加入綠豆沙和紅蔥醬拌勻後平均分成30g/個，搓揉成圓形後將小麵皮在手中捏扁，慢慢壓成大圓片。
- 4 放入分割好的豆沙餡後利用手掌虎口慢慢將餅皮推開至包覆整個內餡，再收口捏至完全密合滾圓。
- 5 將麵團放入模型中並用手壓緊填滿後扣出模型即可。
- 6 完成後密封放冰箱冷藏。



白玉桂圓銀耳露

食 材

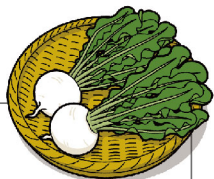
乾白木耳	50g	枸杞	10g
白蘿蔔丁	100g	冰糖	適量
紅棗	10顆	水	2000ml
桂圓	20g		

做 法

- 1 銀耳加少許鹽和麵粉搓洗乾淨後繼續用冷水泡發。
- 2 將銀耳剪去蒂頭後盡量剪成小片，或加水600ml果汁機攪打。
- 3 加1400ml冷水大火煮滾後再用小火燜煮30分鐘，接著加入白蘿蔔丁、桂圓煮約15分鐘，關火前放入紅棗、枸杞及少量原味冰糖提味即可。

貼 心 小 撇 步

由於銀耳單用水煮並不容易出膠，因此回爛時間和火候便成為影響此道料理的重點。此外，銀耳的大小也會影響出膠程度和口感。



白玉千絲捲

食 材

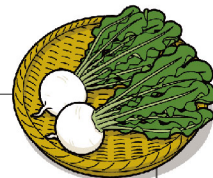
春捲皮(千張)	5-6張	醬油	1大匙
雞胸肉絲	150g	米酒	1大匙
白蘿蔔絲	300g	胡椒粉	2小匙
紅蘿蔔絲	100g	玉米粉	1大匙
乾香菇(泡軟)	100g		

做 法

- 1 將白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇切絲，雞胸切薄片後再切絲，用蠔油、米酒、胡椒粉、玉米粉拌勻醃漬。
- 2 炒鍋少許油炒香香菇後，再放雞絲炒至變色，放入蘿蔔絲翻炒軟化，再用少許鹽巴胡椒調味炒至熟透後放涼備用。
- 3 春捲皮包入適量蘿蔔絲餡後油炸(煎)至表皮金黃酥脆即可。

料 理 小 學 堂

1. 雞胸肉中富含增強免疫力作用的維生素，同時含有大量人體必需支鏈胺基酸，可以促進肌肉生長、提供能量、改善運動表現。
2. 香菇經過日曬後會增加維生素D的含量，補充維生素D可以幫助人體吸收和利用鈣質，對於維持骨骼、牙齒的健康都有很大的好處，相當推薦發育中的小孩與老人適量食用。





香橙白玉條

食 材

白醋	150CC	鹽	1/2匙
水	150CC	柳橙皮	少許
雪碧(七喜)	80CC	白蘿蔔	1條
白砂糖	100g	柚子醬	適量

做 法

- 1 取一鍋子將白醋150CC、水150CC、雪碧80CC(後加白砂糖100g、鹽1/2匙放入煮沸後備用，雪碧的多寡可依個人喜好調整。
- 2 將白蘿蔔切成丁狀備用，可以依照個人喜好調整大小，切得越細越容易入味。
- 3 將作法①的醃漬汁倒入切好的白蘿蔔中浸泡，刨入柳橙皮後上蓋，放入冰箱冷藏一天之後即可享用。

料 理 小 學 堂

柚子富含膳食纖維，可以幫助維持消化道機能，促進腸道蠕動，使排便更順暢。維生素C則能夠抗氧化，並同時促進膠原蛋白合成，另外鉀離子對於調節生理機能有一定幫助。



蘿蔔培根燉飯

食 材

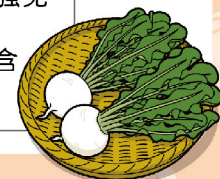
白米	300g	米酒	適量
培根丁	150g	豬油(沙拉油)	適量
白蘿蔔丁	150g	鹽	適量
胡蘿蔔	50g	胡椒粉	適量
洋蔥	80g		

做 法

- 1 材料切丁。
- 2 鍋中放油，油熱後放洋蔥丁爆香-放入培根翻炒-加入蘿蔔丁翻炒，加入鹽和黑胡椒碎。
- 3 白米淘洗乾淨，加入1.2倍的清水。
- 4 將炒好的蘿蔔培根倒入電鍋中炊煮。
- 5 煮好可以隨個人口味加點蔥末或蒜末調味拌勻即可。

料 理 小 學 堂

1. 洋蔥富含多種維生素及鈣、鉀等多種營養元素，具有多種保健功效，如降低膽固醇、預防心血管疾病等，同時能增強免疫力以及抗氧化，是CP值非常高的食材。
2. 除了白米之外，若有熱量或健康上的考量，還可選用富含纖維的五穀米或紫米替代，一樣美味不減分。





三色蘿蔔湯

食 材

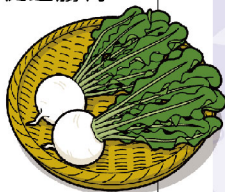
白蘿蔔	300g	甜玉米	1條
青蘿蔔	200g	蜜棗	2顆
紅蘿蔔	300g	南北杏	適量
排骨(豬骨)	300g		

做 法

- 1 將三種蘿蔔去皮切塊，玉米切段，豬骨/排骨汆燙後洗淨。
- 2 將所有材料放入湯鍋中，加入足夠的水，大火煮滾後轉小火慢燉。燉煮時間依個人喜好，約45-60分鐘至食材軟爛入味。
- 3 起鍋前加入適量鹽調味即可。

料 理 小 學 堂

1. 三色蘿蔔各自有營養價值和功效。青蘿蔔能幫助消化、促進腸胃蠕動、增強免疫力；白蘿蔔有助於降血壓、降血糖、抗氧化、防癌；紅蘿蔔則富含胡蘿蔔素，有益於眼睛健康、提高免疫力、降低心血管疾病風險。
2. 蜜棗功效豐富，主要包含補益脾胃、潤肺除痰、養心安神、緩和藥性等功用，同時也富含多種維生素，添加在料理中更能增添甘甜滋味。



蘿蔔絲酥餅

食 材

油皮		餡料	
中筋麵粉	135g	白蘿蔔絲	800g
豬油	54g	蔥	16g
鹽	2g	薑末	16g
水	54g	培根	24g
		蝦米	8g
油酥		豬油	適量
低筋麵粉	110g	鹽	適量
豬油	50g		



做 法

- 1 **油皮** 鹽、水先溶化，作粉牆加入豬油及鹽水與麵粉拌勻成糰，鬆弛20~30分鐘後分割成10等份備用。
- 2 **油酥** 粉油拌合成糰後分割成10等份備用。
- 3 **內餡** 白蘿蔔去皮切短絲，用鹽醃十分鐘，擠出水份。蝦米洗淨泡水，切成小粒，培根略煎後切碎，起油鍋炒香蝦米加入蔥、薑末及蘿蔔絲、培根拌勻並調味，盛出待涼，分成20等份備用。
- 4 油皮包油酥，經二次捲擀後用菜刀由中央對切成2半，再壓扁成圓片，包入肉餡，封口捏緊朝下，整形成圓球狀，表面沾白芝麻。
- 5 鬆弛10分鐘後入烤箱170/190℃烤20~25分鐘。



客家辣椒爆蘿蔔絲

食 材

蘿蔔絲	適量	蝦米	適量
辣椒碎(小米辣)	適量	醬油膏	適量
豬油(食用油)	適量	豆鼓	適量
蒜末	適量		

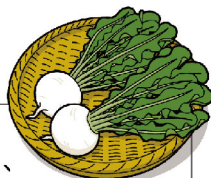
做 法

- 1 將蘿蔔絲曬乾或略醃出水。
- 2 油熱鍋後下辣椒爆香炒出油紅色，再下蒜末、蝦米炒香之後放蘿蔔絲炒到水份略乾。
- 3 起鍋前加入少許糖平衡鹹辣感，可依個人喜好加入香菜末或芹菜珠增添視覺美感與香氣。

料 理 小 學 堂

自製蘿蔔乾並無特定切法，民眾可依照自己想做的料理、口感，外觀自行變化，削皮後曬乾可幫助料理泡水能時較快恢復原狀。

另外若不想在外曝曬，又或是濕氣較重的季節，微波爐也是製作蘿蔔乾的好幫手。將蘿蔔洗淨並拭去水分後，在廚房紙巾上以不重疊的方式排好。再以500W加熱1~1分半，等蘿蔔中的水分消散再取出即可。實際操作時可利用短時間、多次加熱等方式調整。



蘿蔔絲草包

食 材

外皮	調味	麵皮
乾蘿蔔絲	醬油膏	糯米粉
生蘿蔔絲	醬油	在來米粉
青蔥	胡椒粉	中筋粉
紅蔥酥		水
蝦米		橄欖油
豬絞肉		糖
		乾艾草

做 法

- 1 乾蘿蔔絲泡水洗淨擠乾水分切細，生蘿蔔刨絲擠乾水分，將蝦米青蔥爆香，加入絞肉拌炒變色再加入乾濕蘿蔔絲調味放冷備用。
- 2 乾艾草泡水洗淨並挑枝留嫩葉，放入鍋內加水煮滾1分過水去除苦味。
- 3 放入果汁機，加180g的水一起打細打勻。
- 4 將水100g、糖、油、粉類拌勻倒2/3入麵包機裡啟動攪打，將打好的艾草汁泥倒入鍋裡煮開熄火。
- 5 將剩下的1/3粉加入煮開的艾草泥中攪拌成些許糊狀，趁熱加入麵包機裡一起攪拌。
- 6 用軟刮刀幫助米糰往下壓讓他攪拌均勻，攪打15-20分即可。
- 7 將米麵團取出搓揉成長條，切割成70g一個可切割11個，揉圓蓋住塑膠袋保持濕潤才不會乾燥。
- 8 用手沾油揉圓壓成小凹狀，包入炒好的內餡，收攏包合收口朝下搓揉成圓橄欖型。
- 9 在表面上捏出一條長脊塑型，底下墊上月桃葉、粽葉、柚子葉、香蕉葉、饅頭紙都可。
- 10 放入蒸籠，電鍋放1.5杯水，蒸8分時開蓋一次，15分時再開蓋一次，蓋上蒸到開關跳起就可打開蓋子及時享用，不要爛。



南瓜菜圃小米粥

食 材

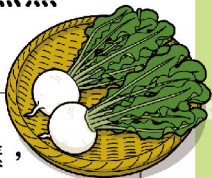
小米	100g	水	1000ml
南瓜	250g	菜圃	50g
枸杞子	10g	鹽	適量
玉米粒	50g		

做 法

- 1 小米洗淨，瀝乾水分；南瓜去皮去籽，切小塊；杞子洗淨。
- 2 鍋中加水燒熱（小米和水的比例為1：10），之後放入已洗淨好的小米以中小火煮沸後，用湯勺將表面浮泡撈出。
- 3 加入南瓜塊、菜圃、玉米粒熬煮30分鐘，並隨時攪拌以防糊底。
- 4 放入洗淨後的杞子和適量鹽繼續熬煮10分鐘即可。
- 5 南瓜小米粥濃稠香黏，可依個人口味加入砂糖熬煮。

料 理 小 學 堂

1. 南瓜富含β-胡蘿蔔素、維他命C和黃體素等抗氧化營養素，甘露醇更可以降低腸病變，降低癌症風險。
2. 枸杞子有降低血糖和抗脂肪肝作用，為扶正固本、延緩衰老之良藥，此外，對眼睛的保養也有顯著功效。



甜菜根蕃茄蘿蔔湯

食 材

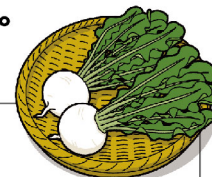
核桃(腰果)	50g	洋蔥	1個
椰棗	10粒	甜菜根	1個
南北杏	2湯匙	白蘿蔔	1條
地瓜	1個	鹽、胡椒	適量
蕃茄	3個	薑片	適量

做 法

- 1 所有材料洗淨。蕃茄去蒂切塊。洋蔥去皮切塊。地瓜去皮切小塊。南北杏先用水浸約15分鐘；甜菜根及葉莖洗淨再去皮和切塊，葉莖切段。合桃汆水備用；椰棗洗淨備用。
- 2 將所有材料放入鍋中加水煲約1-2小時便成，高壓煲則煲約18分鐘，喝前再大滾5分鐘放調味料即可。

料 理 小 學 堂

1. 腰果和合桃具有降壓、延緩衰老，美顏護膚之效。
2. 椰棗煲湯甜而不膩，性味甘，溫、無毒。有補中益氣、止咳潤肺、化痰平喘功效。約3至4粒就可以代替2粒蜜棗。
3. 椰棗營養豐富含果糖，果糖的血糖生成指數低，可供糖尿病患者適量食用。椰棗還含有多種維生素、蛋白質、礦質元素等營養成分，自古以來被視為很好的滋補營養食品。
4. 紅菜頭、蕃茄及地瓜含有豐富鉀質，血鉀過高、腎功能不佳的人士須注意食用分量。
5. 蔬菜湯一般偏涼，加入數片生薑一齊煲可減低素湯的涼性。





蘿蔔櫛瓜米紙煎餅

食 材

白蘿蔔	100g
綠櫛瓜	100g
雞蛋	3顆
蝦皮	30g
蒜苗	1支
起司絲	適量
越南米紙	3張
鹽	適量
胡椒粉	適量
香油	適量

醬料

飲用水	50g
砂糖	50g
醬油	100g
白醋	50g
辣椒粉	5g
芝麻油	15g
蔥花	15g
蒜泥	5g
白芝麻	5g

做 法

- 1 蘿蔔和櫛瓜切絲，用鹽醃軟後擠乾水分備用。
- 2 加油熱一平底鍋，放上米紙後再分別擺上蘿蔔絲、櫛瓜絲、蝦皮、蒜苗、起司絲並打入雞蛋，煎至凝固半熟後將米紙折成1/2扇形，將兩面煎至金黃後即可起鍋切片擺盤。

貼 心 小 撇 步

可在起鍋前倒入少許韓式芝麻油讓這道菜更添韓式風味，切記不要在熱鍋時加入，以免芝麻油變苦影響煎餅滋味喔！



大根起司燒

食 材

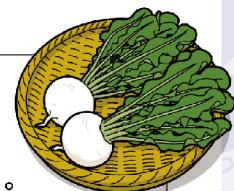
白蘿蔔	1根	昆布	1片
起司片	1包	水	700cc
日式燒肉醬	1罐	熟白芝麻	適量
日式醬油	40g	文蛤	10顆
麻油	20g	蔥花	10g

做 法

- 1 先將白蘿蔔去皮對半切後，切厚度一致的半月型片。
- 2 準備鍋子放入昆布、水、醬油、麻油、蘿蔔，水滾後轉中小火燉煮8分鐘，最後兩分鐘時加入蛤蜊，開大火將蛤蜊煮開後取出備用。
- 3 平底鍋加入少許油與燒肉醬，放入高湯蘿蔔煎香至乾爽即可取出，盛盤放上起司片，進烤箱用190度烤2分鐘-2分半鐘，出爐後放上文蛤肉以及蔥花即可上桌。

貼 心 小 撇 步

這道料理充滿了濃濃日式風情，文蛤的鮮甜和半融起司更為料理增添創意和濃郁風味。另外如果想品嚐更道地的滋味，還可以在出餐前適量撒上柴魚片使香氣和口感更加分。





日式白玉茶碗蒸

食 材

白蘿蔔 1根

茶碗蒸

雞蛋 2個

蘿蔔高湯 250ml

清酒 1大匙

醬油 1小匙

鹽巴 1/4匙

香菜 適量

做 法

- 1 白蘿蔔削皮切成大段，拿湯匙把中間挖空做成碗的造型。把挖出來的蘿蔔，還有挖好的白玉碗一起放到鍋裡頭，
- 2 加入適量的水，開火煮蘿蔔高湯。煮個十分鐘左右把白玉碗取出來。
- 3 蛋和高湯的比例大約是1:2到1:2.5左右，加調味料拌勻後過篩。
- 4 將蛋液倒進白玉碗。
- 5 蒸鍋水煮開 做法4放入蒸鍋 把火轉到中小火，慢慢蒸15到20分鐘左右，到茶碗蒸凝固就可以。
- 6 把茶碗蒸拿出來 撕兩片香菜擺上去裝飾即可。

貼 心 小 撇 步

因為要把蘿蔔作為器皿，因此在挑選時請盡量挑選粗大而飽滿的，這樣在料理時才會比較容易上手喔。



金玉銀蘿牛肉湯

食 材

牛腱肉(牛腩) 600g

蘋果 1顆

白蘿蔔 半根

洋蔥 1顆

菇類 100~150g

玉米(筍) 100~150g

薑 10g

蔥 2根

鹽 少許

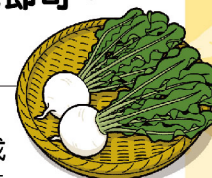
醬油 少許

做 法

- 1 蘋果、洋蔥、白蘿蔔、玉米切塊，薑切片，蔥切蔥花備用。
- 2 牛腱肉去筋膜、切塊備用。
- 3 取鍋加入少許橄欖油熱鍋，放入牛腱肉煎至上色（微焦）取出備用。
- 4 取湯鍋放入胡椒粒、洋蔥再加入拌炒後的蔬菜、牛腱肉、水，一起燉煮約60~80分鐘至牛肉軟熟（大火煮滾後轉小火，煮30分鐘後測試熟度…）
- 5 加入玉米再煮10分鐘最後調味 起鍋前撒上蔥花即可。

料 理 小 學 堂

牛肉的味道豐富鮮美，同時含有優質蛋白質能夠促進肌肉合成及身體修復，胺基酸還可以為人體提供能量並延緩疲勞，加上鐵質對於體質貧寒的人有補血作用，喝上一碗就能補充滿滿元氣。





柴把蘿蔔四寶湯

食 材

A	
干瓢 (卜子乾)	75g
紅蘿蔔	1條
乾香菇	6朵
熟豬肚	1顆
酸菜	1顆
乾金針	適量

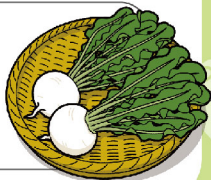
B	
排骨	300g
白蘿蔔	1條
蛤蜊	70g
白胡椒粉	1小匙
香油	1小匙
鹽	少許

做 法

- 1 將食材A洗淨，全切成條狀，干瓢除外。（香菇、金針要泡開，酸菜如太鹹則延長泡水時間）
- 2 干瓢剪成可將以上食材綁住的長度，再將以上食材用干瓢綁成一束一束備用。
- 3 將綁好的柴把，放入蘿蔔排骨湯中，煮到食材全熟，再入少許鹽調味。盛碗後再放入香菜和香油即可。

料 理 小 學 堂

意寓「招財進寶」的吉利湯。酸菜和金針可去油、解膩、開脾胃、助消化，又帶有特殊的酸味及淡雅的鮮味，是過年時讓家人驚艷的健康時蔬湯！



麻婆蘿蔔佐窩窩頭

食 材

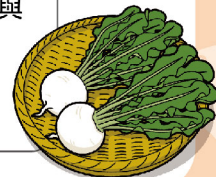
白蘿蔔	500g	米酒	1大匙
豬絞肉	100g	糖	1小匙
蒜末	1小匙	花椒粉	1/4小匙
薑末	1小匙	鹽	適量
辣豆瓣醬	3大匙	太白粉水	適量
醬油	1大匙	窩窩頭	6個

做 法

- 1 將白蘿蔔切丁後可先用冷凍處理，讓蘿蔔更易入味。
- 2 熱鍋，放入絞肉（或素食可省略）炒香。
- 3 加入蒜末、薑末炒香後再放入豆瓣醬、醬油、米酒、糖、花椒粉(粒)調味。
- 4 加入水及白蘿蔔塊，以大火煮滾後轉中小火燉煮至白蘿蔔軟化後即可裝盤搭配窩窩頭享用。

料 理 小 學 堂

煮蘿蔔時加入少許洗米水可以幫助去除蘿蔔的澀味，若同時與紅蘿蔔、香菇等食材一同燉煮，則更能夠增加料理的風味。另外，由於蘿蔔屬於涼性蔬菜，在料理時可適量搭配薑、蔥等辛香料調和屬性，讓整體品嚐起來更加溫和。





XO櫻花蝦蘿蔔乾

食 材

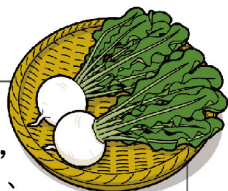
櫻花蝦	50g	紅蔥頭	20g
吻仔魚	50g	糖	15g
蘿蔔乾	100g	米酒	10g
紅(朝)辣椒	50g	醬油	15g
蒜頭(碎)	20g	胡椒粉	適量
開陽	20g	沙拉油	180g

做 法

- 1 櫻花蝦清洗後瀝乾;辣椒切碎;蘿蔔乾 泡水去鹽份瀝乾。
- 2 蘿蔔乾放鍋內以乾鍋炒香備用，吻仔魚另起油鍋炸過後撈起並加入適量鹽調味。
- 3 熱油鍋將紅蔥頭、蒜頭炒香後再加入開陽和櫻花蝦炒至上色後再下辣椒炒香，最後加入蘿蔔乾和吻仔魚一同拌炒。
- 4 加入糖、米酒、醬油、胡椒翻炒2至3分鐘至食材均勻入味即可。

料 理 小 學 堂

吻仔魚，又稱銀魚，是一種營養豐富且易於消化的魚類，尤其適合兒童、孕婦和長者食用。它富含蛋白質、鈣質、維生素和礦物質，並且脂肪含量低，不易對人體造成負擔。



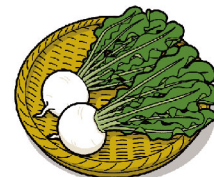
蘿蔔櫻鮮筍素餃

食 材

蘿蔔櫻(雪裡紅)	200g	水餃皮	1包
胡蘿蔔	30g	鹽	適量
乾香菇	40g	糖	適量
竹筍	100g	香油	適量
新鮮豆包	1片	胡椒粉	適量
薑末	少許	適量	適量

做 法

- 1 蘿蔔櫻用少許鹽醃軟備用。
- 2 乾香菇泡水切成丁，紅蘿蔔切成小丁，蘿蔔櫻切碎，沙拉筍切碎，豆包切小丁。
- 3 取一鍋加入少許油，放入薑末，依序放入香菇丁、紅蘿蔔丁、沙拉筍、豆包、蘿蔔櫻，每一樣食材炒香後再下一樣食材。
- 4 加入糖、胡椒粉、香油調味即可完成餡料。
- 5 餃子皮邊緣抹一點水，餃子皮中間上適當餡料將兩邊的麵皮捏緊即可。
- 6 水煮沸後將適量餃子放入，鍋鏟稍微翻動一下避免沾粘，水滾之後加入1/2杯水再度煮滾即可撈起。





金銀蛋蘿蔔煲

食 材

雞蛋	2顆	豬肉絲	100g
蝦米	1湯匙	玉米粉	少許
薑片	少許	皮蛋	1顆
蒜片	少許	雪白菇	50g
醬油	少許	珍珠蘿蔔絲	300g
水	適量	蒜苗	少許

調味料

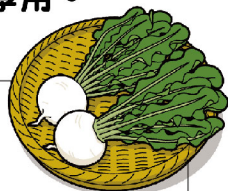
鹽巴
白胡椒粉
食用油

做 法

- ① 雞蛋打散後起油鍋煎成蛋皮，再切成小片狀備用。
- ② 煎完蛋後不洗鍋，用餘油將蝦米、薑片、蒜片炒香。
- ③ 鍋中繼續加入肉絲（先用醬油、玉米粉醃漬片刻），炒香後加入雪白菇以及切塊皮蛋。
- ④ 所有食材炒香之後再加入水、珍珠蘿蔔絲及調味料，煮滾10分鐘待入味後起鍋前再撒上蒜苗後即可享用。

料 理 小 學 堂

蒜苗除了有增強免疫力的功能，還能預防心血管疾病，起鍋前放入不但可以保持色澤，營養也不會打折喔！



芙蓉三絲蘿蔔魚捲

食 材

鮮魚(魚片)	1尾
剝皮辣椒絲	2支
薑絲	15g
紅辣椒絲	1支
蔥絲	2支

蘿蔔絲

白蘿蔔絲	適量
香菇絲	適量
鹽	適量
白胡椒	適量

蛋液

雞蛋	2顆
水	250g
鹽	適量
米酒	適量

淋汁

蒸魚湯汁	適量
鹽	適量
太白粉水	適量
青花菜(香菜)	少許

做 法

- ① 將蘿蔔絲的料炒香後起鍋備用。
- ② 魚片捲適量的剝皮辣椒絲、薑絲、蔥絲、紅辣椒絲及蘿蔔絲成卷狀備用。
- ③ 將作法②的魚卷蒸熟後起鍋備用。
- ④ 蛋液打勻後放入蒸鍋中蒸熟，再將魚捲及燙熟的青花菜放在蒸蛋上。
- ⑤ 另起熱鍋，將淋汁煮至沸騰後加入太白粉水勾芡，再淋在魚卷上即可。



四川泡椒蘿蔔

食 材

辣椒	適量
蘿蔔	1條

醃漬料水

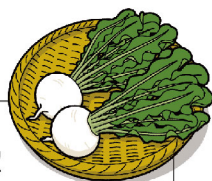
花椒	1小撮
水	600g
鹽	60~80g
冰糖	少許
八角(可略)	2~3顆
白醋	少許
米酒	少許

做 法

- ① 大蒜剝掉薄膜，薑切片，蘿蔔切粗條狀，辣椒保留蒂頭和花椒都洗淨，瀝乾或風乾至沒有水分。
- ② 取一深鍋加入水、鹽及冰糖煮滾後放涼。
- ③ 用一個消毒過並瀝乾水分的玻璃罐加入鹽水至罐子2/3處，
- ④ 接著放入大蒜、薑片、花椒、蘿蔔和辣椒，最後倒入米酒、白醋後蓋上蓋子放置於陰涼通風處，約2-3週後放入冰箱保存即可。

貼 心 小 撇 步

除了白蘿蔔之外，高麗菜、小黃瓜、長豆、蘿蔔、紅辣椒、青辣椒、嫩薑皆可醃漬，是一道清爽解膩的開胃菜和下酒菜！



韓式燒蓑衣蘿蔔

食 材

白蘿蔔	800g
開陽	20g
洋蔥	100g
蒜碎	20g
青蔥	40g
紅辣椒	2根

醬料

醬油	60g
糖	15g
水	200g
香油	15g
白芝麻	適量
鰹魚調味粉	5g

做 法

- ① 蘿蔔去皮切約5公分段。
- ② 蘿蔔先直切1/2深度，翻面再斜切1/2深度就可以完成格紋蓑衣刀。
- ③ 起鍋將蘿蔔略微煎一下，再加入開陽、洋蔥、蒜頭炒香後加水、醬油等調味料燜煮。
- ④ 起鍋前加辣椒、蔥花、白芝麻拌勻後加入香油點綴即可。

貼 心 小 撇 步

如果擔心蘿蔔被切斷，可以先將蘿蔔對半切並在下刀前在蘿蔔兩側墊上竹筷，另外斜刀建議保持在45~60度之間，不僅可以讓蘿蔔入味均勻，擺盤時也更加華麗搶鏡喔！





泡菜雞肉蘿蔔麵

食 材

韓式泡菜 100g
去骨雞腿肉(雞胸肉) 1隻
白蘿蔔 半條
小黃瓜(櫛瓜) 1條
蒜頭 10g
辣椒 1條

蔥 1根
米酒 適量
醬油 適量
鹽 適量
胡椒 適量

做 法

- 1 將白蘿蔔、小黃瓜刨成長條後燙熱水30秒即可撈出裝盤。
- 2 雞肉用蔥薑泥、米酒、醬油、胡椒粉醃漬10分鐘。
- 3 炒鍋油熱放雞肉煸炒至金黃，炒至雞肉熟透。
- 4 再放蒜片、洋蔥、辣椒翻炒出香氣。
- 5 再加入泡菜翻炒均勻。
- 6 將做法5鋪在蘿蔔麵上即可。

料 理 小 學 堂

泡菜可以說是韓國的代表性食材，不僅能增添料理的色香味，經發酵製成的泡菜含有豐富的乳酸菌，除了可以抑制腸道有害菌的生長，還有降低與消化相關疾病風險的作用。另外，泡菜的高纖維還能讓人在咀嚼中產生飽足感，有助於減少熱量攝入。

